

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENJAS SISWA SMK NEGERI 4 MAKASSAR*

Mahrus

Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
Jln. Wijaya Kusuma Raya No. 14, Kmpus Banta-bantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602
e-mail : rhulnazzz@gmail.com

Dibimbing oleh : Drs. Masjumi Nur, M.Pd.¹, Dr. H. Muhammadong, M.Ag.²
Diuji oleh : Drs. Andi Mas Jaya, AM, M. Pd.¹, Muh. Adnan Hudain, S.Pd., M.Pd.²

Abstrak

MAHRUS. 2018. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa SMK Negeri 4 Makassar. Pembimbing I Drs. Masjumi Nur, M.Pd dan Pembimbing II Dr. H. Muhammadong, M.Ag.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar Penjas siswa SMK Negeri 4 Makassar. Rumusan masalah penelitian ini adalah “1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 4 Makassar. 2. Bagaimana prestasi belajar siswa SMK Negetri 4 Makassar. 3. Bagaimana keterkaitan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SMK Nedgeri 4 Makassar.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan satu variabel bebas yaitu tingkat kesegaran jasmani dan variabel terikat yaitu prestasi belajar Penjas. Secara random sampling dipilih sampel sebanyak 40 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI yaitu tes lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter. Dan prestasi belajar Penjas melalui nilai raport. Teknik analisis data diolah dengan statistik persentase dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis persentase data diperoleh hasil: Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 4 Makassar termasuk kategori sedang sebanyak 29 orang (72.5 %). Prestasi Belajar Penjas siswa SMK Negeri 4 Makassar termasuk kategori baik sebanyak 30 orang (76 %). Sedangkan hasil analisis korelasi antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar Penjas sebesar $R = 0,617$. Berkontribusi sebesar 38.0 %.

Kata Kunci : Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani, Prestasi Belajar Penjas.

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini, telah membuat manusia dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas tidak lagi membutuhkan kemampuan fisik yang banyak. Jika dilihat dari segi ekonomis produktifitas akan membawa keuntungan besar, akan tetapi tanpa kita sadari bahwa dengan tidak melakukan kegiatan fisik secara maksimal sesuai dengan fungsinya akan mengakibatkan penurunan tingkat kesegaran jasmani.

Penurunan tingkat kesegaran jasmani sering dapat terjadi, misalnya pada saat seseorang pada saat seseorang akan bepergian ke suatu tempat yang tidak begitu jauh dan dapat ditempuh dengan berjalan kaki, karena perkembangan dan kemajuan

dibidang teknologi dimana telah banyak jenis kendaraan yang dapat digunakan ketujuan tersebut. Dengan semakin banyaknya kendaraan yang dapat digunakan tersebut, sehingga orang tidak menggunakan atau tidak berjalan kaki lagi. Keadaan ini tanpa kita sadari akan mengurangi fungsi dan gerak kaki, serta akan mempengaruhi daya tahan dan motor *ability* yang dimiliki orang tersebut.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah pelajaran yang melibatkan kegiatan fisik atau jasmani. Namun dalam pencapaian tujuan pembelajarannya, maka faktor minat serta sarana dan prasarana akan menjadi bagian yang tak terpisahkan sebagai penunjang keberhasilan pelajaran sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pendidikan jasmani, serta ikut menjadi faktor penentu bagi prestasi olahraga dikemudian hari.

Sebagai mana kita ketahui bahwa untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam prestasi belajar ada beberapa faktor yang menentukan, salah satu diantaranya adalah tingkat kesegaran jasmani. Sebagaimana diketahui bahwa status kesegaran jasmani anak sekolah mulai dari tingkat pendidikan sekolah dasar sampai tingkat pendidikan sekolah menengah atas pada umumnya ada dalam kategori rendah dan sedang, apabila dibandingkan dengan nilai standar kesegaran jasmani menurut *Asia committee on the standardization of physical fitness test (ACSPFT)* (tim Depdikbud ifi, 1994:34)

Kesegaran jasmani sebagai tujuan utama dan pendidikan jasmani disekolah termasuk sekolah menengah atas, sehingga dalam kurikulum pendidikan jasmani wajib diikuti oleh setiap siswa. Hal demikian memungkinkan untuk terjadi di sekolah-sekolah menengah atas, termasuk di sekolah SMK Negeri 4 Makassar. Sebab itu perlu penyiapan materi secara praktik dalam memenuhi kesegaran jasmani siswa sekolah menengah atas.

Di lapangan membuktikan banyak intuisi pendidikan yang dibangun semata-mata hanya memperhatikan bangunan fisik serta unsur yang mendukung pengembangan intelektual tetapi membangun peserta didik kurang mendapat perhatian. Berkaitan dengan masalah pencapaian siswa.

tujuan pendidikan, khususnya yang terkait dengan masalah peningkatan prestasi belajar siswa maka tingkat kesegaran jasmani dipandang mempunyai peranan penting. Oleh karena itu, kesegaran jasmani harus ditingkatkan atau dipertahankan, melalui latihan secara benar, teratur dan berkesinambungan serta dilakukan pengukuran secara berkala. Hal ini dapat tercapai apabila guru maupun siswa memahami dan menyadari pentingnya kesegaran jasmani.

Disamping itu, kenyataan di sekolah menunjukkan siswa yang memiliki kemampuan prestasi akademik yang baik terutama pada kelas yang diunggulkan, sebenarnya memiliki motivasi yang besar untuk beraktifitas fisik termasuk kesegaran jasmani menjadi tidak penting bagi mereka. Hal ini harus diluruskan agar siswa memahami bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan fisik maupun psikis secara bersama.

Suatu pemikiran bahwa dengan belajar yang tekun akan meraih prestasi akademik yang maksimal berarti memberi harapan masa depan yang lebih menjanjikan. Mereka kurang mengetahui bahwa peranan kemampuan fisik harus ditingkatkan agar tercipta kesegaran jasmani yang lebih baik

sehingga setiap individu bukan saja unggul dalam akademik tetapi juga unggul dalam kemampuan fisik.

Penulis tertarik melakukan penelitian di Kota Makassar karena salah satu wilayah tempat penulis melanjutkan perguruan tinggi. Dengan kondisi lingkungan yang padat akan aktifitas dan rutinitas penduduk kota yang berbeda-beda, dimana untuk menjalankan aktifitasnya sehari-hari membutuhkan tenaga yang lebih banyak dan secara tidak langsung berpengaruh besar terhadap kondisi fisik seseorang. Penulis memilih SMK Negeri 4 Makassar sebagai tempat penelitian karena di sanalah tempat melaksanakan PPL.

Berkaitan dengan hasil hal tersebut diatas, bagi siswa SMK Negeri 4 Makassar, dan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswa sangat kurang dalam melakukan praktik pada mata pelajaran Penjaskes pada akhirnya hal itu akan mempengaruhi prestasi belajar secara keseluruhan.

Untuk menyatakan secara jelas tentang apa yang ingin dicapai jawabannya dalam penelitian ini, maka perlu adanya perumusan masalah agar masalah dapat terselesaikan secara tepat. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 4 Makassar?
2. Bagaimana prestasi belajar siswa SMK Negeri 4 Makassar?
3. Bagaimana keterkaitan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SMK Negeri 4 Makassar?

Segala sesuatu yang akan dilakukan sudah tentu mempunyai tujuan tertentu, demikian halnya dengan penelitian ini mempunyai tujuan tertentu. Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 4 Makassar.
2. Untuk mengetahui prestasi belajar siswa SMK Negeri 4 Makassar.
3. Untuk Mengetahui keterkaitan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SMK Negeri 4 Makassar.

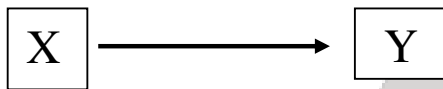
METODE

Penelitian Variable penelitian adalah sesuatu yang hendak diselidiki atau objek yang menjadi sasaran penyelidikan. Menurut Suharsimi Arikunto (1987 :91) bahwa Variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Untuk mengumpulkan data dan permasalahan yang dikemukakan dalam

penelitian ini diperoleh dari variabel-variabel yang akan dites dan diukur. Adapun variabel bebas yang akan dilibatkan dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani (X) sedangkan variabel terikat adalah prestasi belajar (Y).

Desain penelitian adalah rancangan atau gambaran yang digunakan peneliti guna mencapai tujuan penelitian yang telah dirumuskan. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang akan mengungkapkan keterkaitan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar. Desain penelitian akan digunakan adalah korelasional, dengan desain penelitian seperti berikut ini:



Gambar 2 : Desain Penelitian

Keterangan :

X = kesegaran jasmani

Y = prestasi belajar

Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang variabel yang diteliti dan mencegah terjadinya kesalah tafsiran, maka operasional variabel dikemukakan sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Adapun komponen dari tingkat kesegaran jasmani yang akan diambil adalah lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak 1200 meter.
2. Prestasi belajar adalah kemampuan siswa yang menggambarkan prestasi yang dicapai dalam suatu pendidikan, dalam penelitian ini bidang pendidikan yang dimaksud adalah nilai rapor Pendidikan Jasmani siswa kelas XI Jurusan TKJ (Teknik Komunikasi Jaringan SMK Negeri 4 Makassar semester Ganjil peridode tahun pelajaran 2017/2018).

Populasi adalah keseluruhan jumlah objek yang menjadi perhatian peneliti. Menurut Sutrisno Hadi (1987 :220) bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti dengan kata lain adalah individu yang dijadikan objek peneliti.

Berdasarkan masalah yang dikaji dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa Kelas XI Jurusan TKJ (Teknik Komunikasi Jaringan) SMK Negeri 4 Makassar

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili populasi. Menurut Sutrisno Hadi (1987 :71) mengatakan bahwa reduksi yang generalisasi adalah dasar penting dari tiap-tiap *research* yang tidak menyelidiki semua objek, seluruh situasi atau peristiwa, melainkan hanya sebagian dari objek, situasi atau peristiwa dan *research sampling* atau sampling studi.

Bertitik tolak pada tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini mempertimbangkan karakteristik populasi dengan mengambil siswa kelas XI (sebelas) Jurusan TKJ (Teknik Komunikasi Jaringan).

Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling. Dari seluruh siswa putra usia 16-18 tahun (siswa kelas XI Jurusan Teknik Komunikasi Jaringan) dirandom melalui undian sehingga mendapatkan 40 siswa.

Tes kesegaran jasmani

Alat-alatnya adalah :

- Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- *Stopwatch*, peluit
- Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak
- Palang tunggal
- Serbuk kapur
- Penghapus
- Bendera *start*
- Formulir tes dan alat tulis

Teknik Pelaksanaan.

Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 item tes, di mana tiap item tes sebagai berikut :

1. Lari Cepat 60 Meter.
2. Tes Gantung Angkat Tubuh.
3. Tes Baring Duduk 60 Detik
4. Tes Loncat Tegak.
5. Tes Lari 1200 Meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan tes pengukuran kesegaran jasmani dan hasil belajar lari 60 meter pada siswa SMK Negeri 4 Makassar diperoleh hasil yang terdiri dari analisis deskriptif kesegaran jasmani dan hasil belajar lari 60 meter dan statistik inferensial yang mengemukakan hasil pengujian hipotesis serta uji normalitas data sebagai syarat untuk analisis statistik selanjutnya.

Hasil-hasil analisis hubungan antara variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar Penjas siswa SMK Negeri 4 Makassar. Hal ini dapat dijelaskan bahwa variabel bebas ini memberikan korelasi yang nyata antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar Penjas.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan prestasi belajar Penjas yang baik dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang baik pula. Kesegaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar Penjas siswa. Tingkat kesegaran Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia, dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan turut menunjang kenaikan aktivitas yang dilakukan setiap harinya. Dengan demikian kesegaran jasmani, merupakan variabel yang sangat penting bagi siswa dalam menunjang aktivitas kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 4 Makassar termasuk kategori sedang.
2. Prestasi belajar Penjas siswa SMK Negeri 4 Makassar termasuk kategori
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar Penjas siswa SMK Negeri 4 Makassar.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina atau para orang tua siswa, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan prestasi belajar Penjas, hendaknya perlu memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Bagi para siswa, direkomendasikan bahwa untuk meningkatkan prestasi belajar Penjas perlu meningkatkan kesegaran jasmani yang baik.
3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Asia committee on the standardization of physical fitness test (ACSPFT)* (tim depdikbud ifi, 1994:34)
- Dangsina Moeloek (1984:2), tentang pengertian Kesegaran Jasmani.
- Sutarman (1979:43), tentang pengertian Kesegaran Jasmani.
- Mochammad Sajoto (1988:43), tentang pengertian Kesegaran Jasmani.
- Sudarsono SP (1992:10), tentang pengertian Kesegaran Jasmani.
- Morgan yang dikutip oleh Purwanto (1993:84), tentang pengertian Belajar.
- Winkel (1991:36), tentang pengertian Belajar.
- Gagne (1979:49), tentang pengertian Hasil Belajar.
- Pengertian prestasi belajar menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, (1991:787).
- Saiful Bahri Djamarah (1994:20-21) dalam bukunya *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*, tentang pengertian Prestasi.
- Dalam buku yang sama Nasrum Harahap, tentang pengertian Prestasi.
- Slameto (2003:3), tentang pengertian Belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar secara umum, (2003:54).
- Muhibbin Syah (2000:136), tentang pengertian Belajar.
- Start lari 60 meter. Depdiknas, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010.
- Sikap Gantung Angkat Tubuh. Depdiknas, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010.

Sikap Baring Duduk 60 Detik. Depdiknas, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010.

Sikap Loncat Tegak. Depdiknas, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010.

Posisi Start sampai Finish Lari Jarak 1200 Meter. Depdiknas, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010.

Aspek Penilaian. Depdiknas, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010.

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Depdiknas, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010

Norma Tes Kesegaran Jasmani. Depdiknas, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010.

Klasifikasi Penilaian Prestasi Belajar Penjas. Depdiknas, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010.

